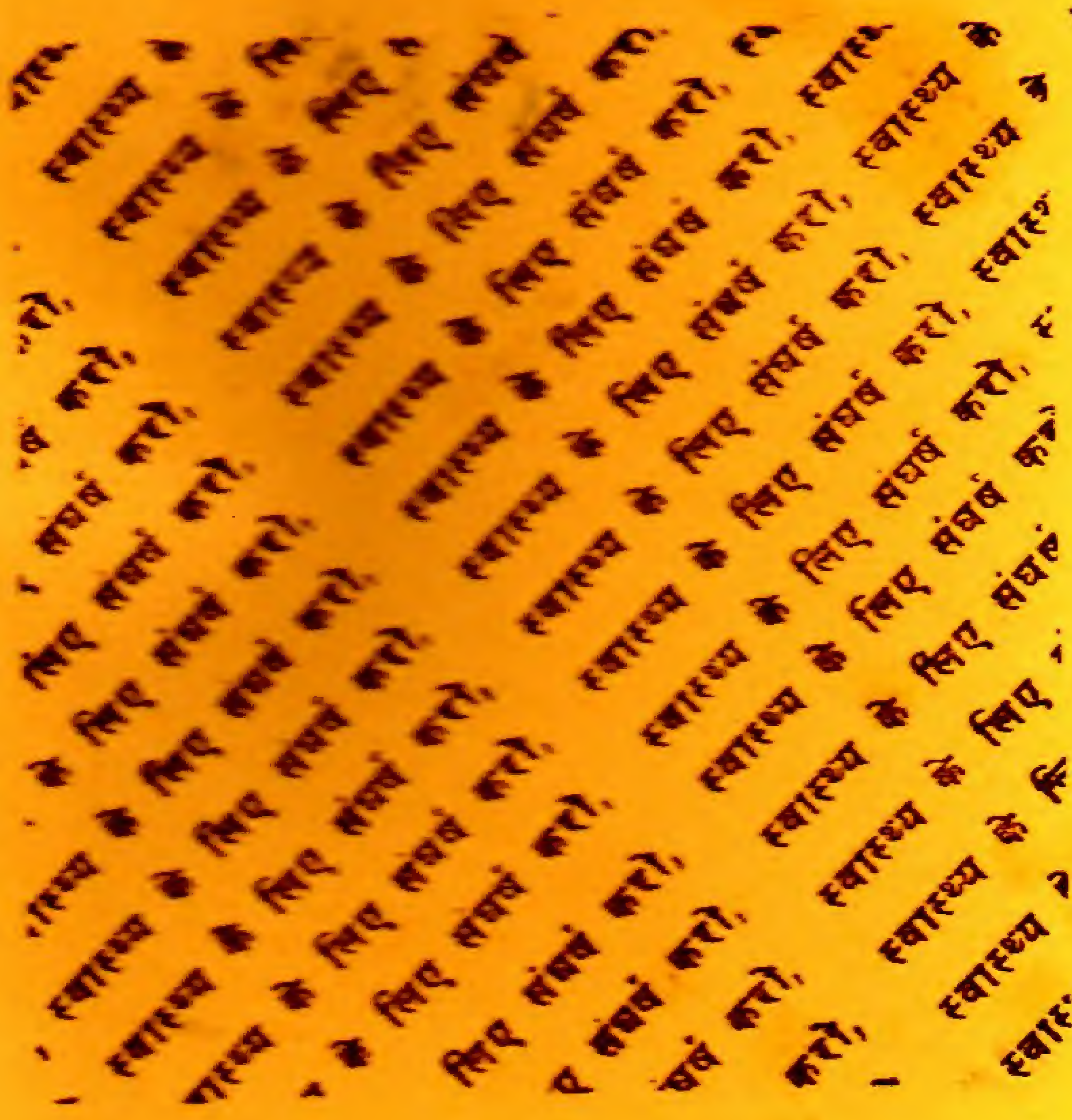
लोक स्वास्थ्य शिक्षा माला - ३

खांसी

के बारे में

सही जानकारी



शहीद अस्पताल, दल्ली-राजहरा

प्रकाशन काल : अक्टूबर 1990
पुर्नमुद्रण : सितम्बर 1991
शहीद अस्पताल की एक पोस्टर प्रदर्शनी पर आधारित ।

आभार : • जहां डॉक्टर न हो
ग्राम स्वास्थ्य रक्षा पुस्तक
डेविड वर्नर

• काशि (बंगला पुस्तक)
जन स्वास्थ्य पुस्तक माला 8
नर्मन बेथुन जन स्वास्थ्य आंदोलन

• 'दि टेलीग्राफ' पत्रिका में प्रकाशित
डॉ. पी. के. सरकार का एक लेख (अंग्रेजी में)

कोई भी व्यक्ति या संस्था लोगों में स्वास्थ्य-शिक्षा फैलाने के लक्ष्य से इस पुस्तक के किसी भी भाग को किसी भी तरीके से इस्तेमाल कर सकता है। प्रकाशक की पूर्व स्वीकृति की आवश्यकता नहीं है ।

सहायता राशि : 2 रुपये
वार्षिक चन्दा : 18 रुपये (6 अंक व डाक खर्च)

प्रतियों के लिये लिखें :
शहीद अस्पताल
दल्ली राजहरा
जिला दुर्ग (म.प्र.)
491 228

शहीद अस्पताल, दल्ली-राजहरा द्वारा प्रकाशित ।
विजय प्रिंटिंग प्रेस, बालोद द्वारा मुद्रित ।

खांसी की दवा खरीदने जा रहे हैं ? ठहरिये !

क्या आप जानते हैं कि,

❀ खांसी कभी कभी शरीर के लिये अच्छी भी होती है ।

❀ दवा पीकर खांसी को दबाने से शरीर के लिए नुकसानदायी चीजें बाहर निकल नहीं पाती ।

❀ बाजार में मिलने वाली कफ सिरफ में से अधिकतर दवाईयां सिर्फ फालतू ही नहीं, बल्कि हमारे शरीर के लिये नुकसानदायी भी है ।

❀ खांसी की सही दवा सिर्फ एक है, जो अक्सर बाजार में मिलती ही नहीं

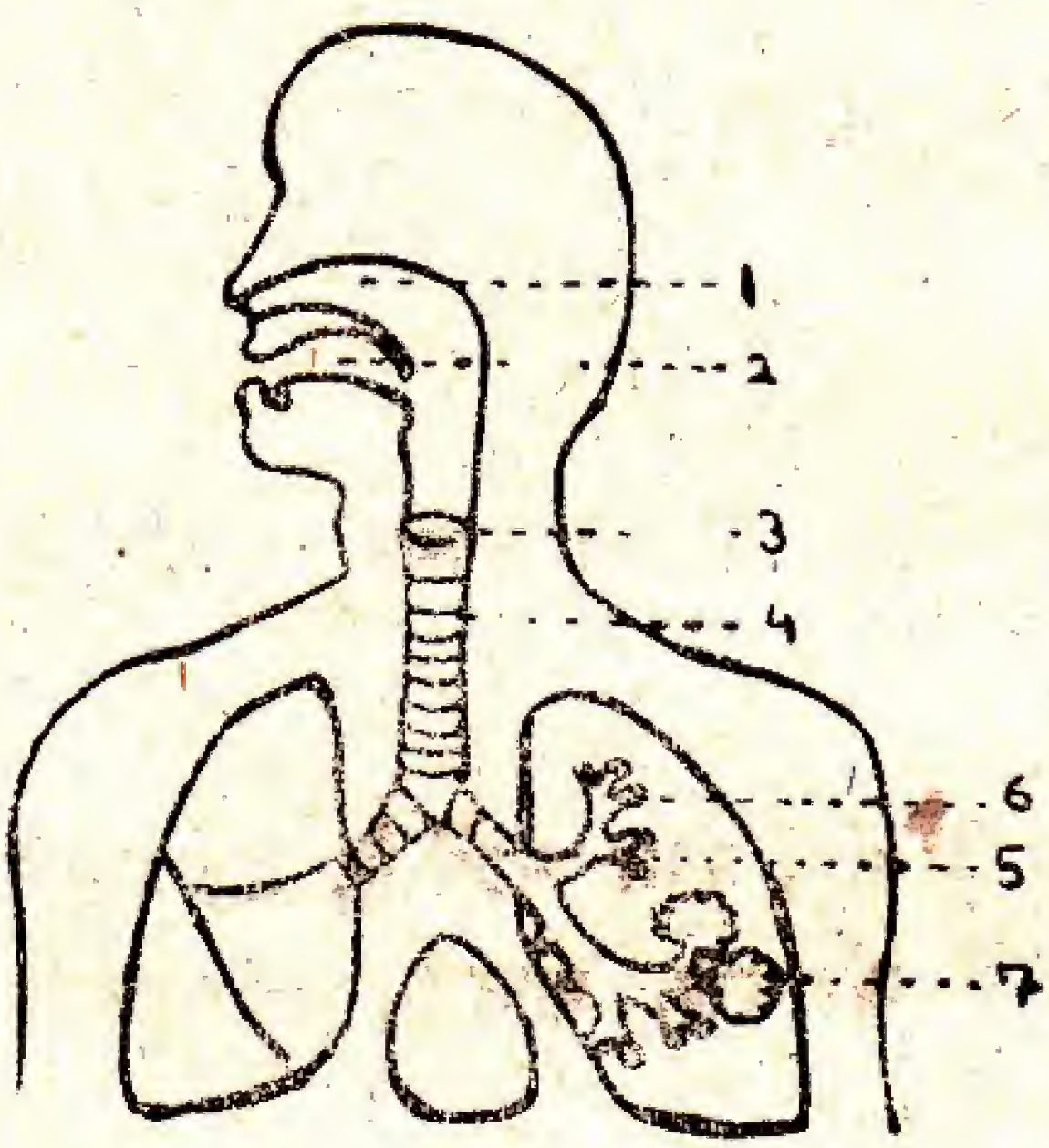
खांसी अपने आप में कोई रोग नहीं है, यह दूसरे कई ऐसे रोगों का लक्षण है जो गले, फेफड़ों, श्वांसनली या दिल पर प्रभाव डालते हैं ।

असल में खांसी हमारे श्वसन प्रणाली को स्वच्छ रखने और बलगम, रोग जीवाणु आदि से छुटकारा पाने का शरीर का एक प्राकृतिक ढंग है ।

हम कैसे श्वांस लेते हैं ?

हम जो खाना खाते हैं, उसको जलाकर उर्जा पैदा करने के लिये आक्सीजन की जरुरत होती है । आक्सीजन हवा में रहती है, श्वांस के साथ हम हवा को फेफड़ों के अन्दर लेते हैं । श्वांस लेते समय सीना फुलता है, हवा फेफड़ों में जाती है । फेफड़ों में जाकर हवा की आक्सीजन खून में जा मिलती है ।

आमतौर पर हम जो हवा श्वांस द्वारा लेते हैं वह स्वच्छ नहीं होती। धुआं, धूल आदि उसमें मिले होते हैं। फेफड़ों में जाने वाली हवा सबसे पहले नाक से गुजरती है। नाक में जो बाल होते हैं, वे छननी का काम करते हैं। इनमें से होकर गुजरने पर हवा बहुत साफ हो जाती है। यदि हम मुंह से श्वांस लेते हैं तो फेफड़ों में गन्दी हवा जा सकती है।



(1) नाक
(2) मुंह
(3) लेरिक्स
(4) ट्राकिया
(5) ब्रंकास
(6) छोटी श्वांस नली
(7) हवा की थैली

हम जैसे श्वांस लेते हैं, वैसे श्वांस छोड़ते भी हैं। फेफड़ों में जाने वाली हवा अपनी कुछ आक्सीजन खून में छोड़ देती है, उसी प्रकार खून अपनी कार्बनडाइआक्साइड वायु में छोड़ देता है।

खांसी क्यों आती है ?

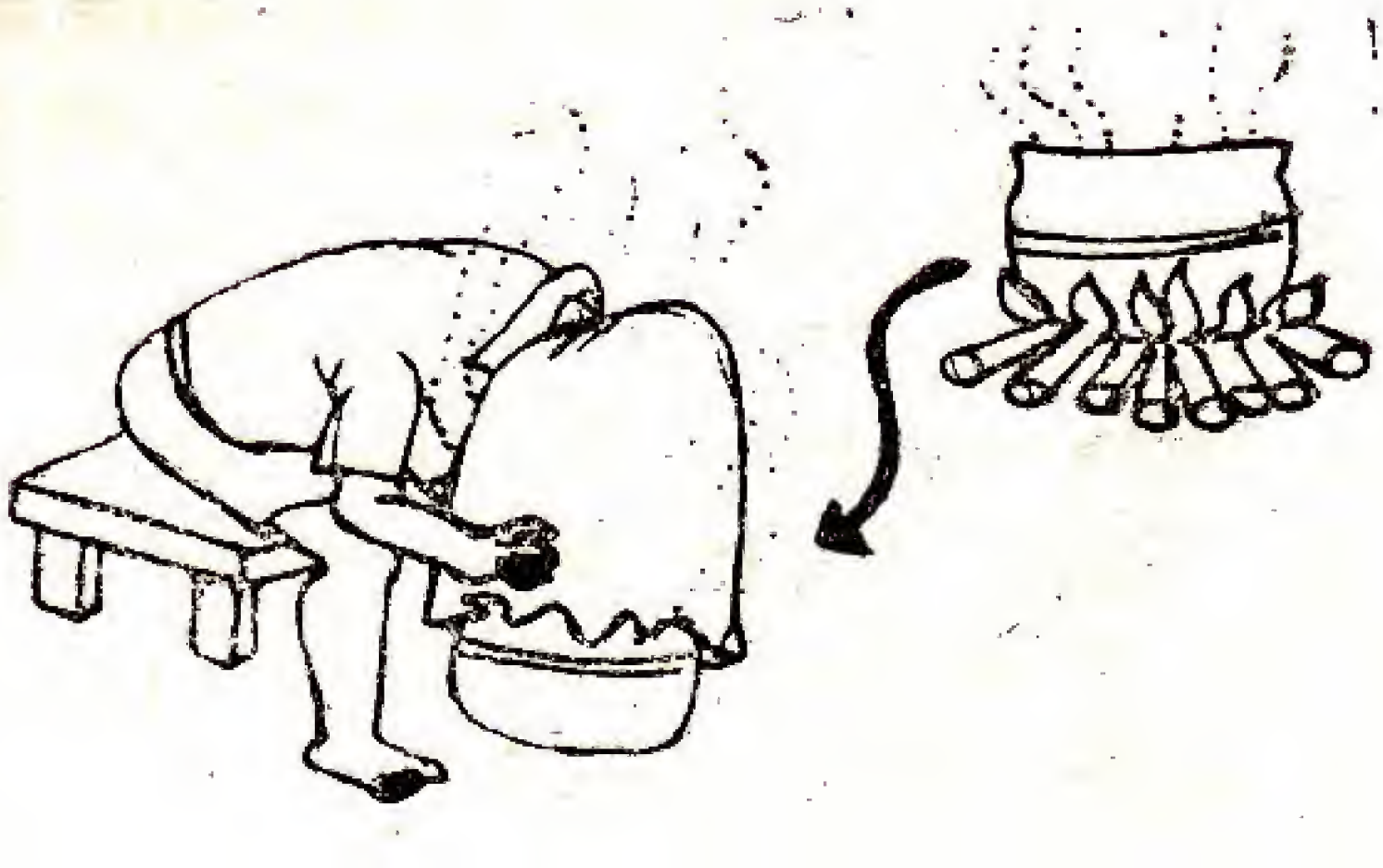
श्वांस नली या फेफड़ों में शरीर के लियें नुकसानदायी कोई चीज घुंसने पर खांसी होती है यानि फेफड़ों से जोर से हवा निकल जाती है, उसके साथ खराब चीजें भी बाहर निकल जाती हैं। कोई बीमारी के कारण फेफड़ों में बलगम जमने पर भी उसे निकलने के लिये खांसी आती है।

खांसी का घरेलू इलाज

खांसी से अगर बलगम पैदा हो तो उसे बन्द करने की कोशिश नहीं करना चाहिये। कोशिश करना है बलगम को पतला करने की, जिससे वह पतला होकर शरीर से निकले। बलगम को पतला करने का कई घरेलू तरीका है –

(क) ज्यादा मात्रा में पानी पीने पर बलगम ढीला होता है और खांसी में आराम मिलता है।

(ख) गरम पानी का भाप।



एक बर्तन में पानी उबालें, स्टूल पर बैठकर बर्तन को पांवों के पास रख लें। अपने सिर को कपड़े से ढंक लें जो कि बर्तन के चारों ओर लपेटा भी हो, ताकि बर्तन में से उठता हुआ भाप आपके नाक मुंह को छुये। पन्द्रह मिनट तक इस भाप के गहरे गहरे श्वांस लें। दिन में तीन चार बार गरम पानी का भाप लें।

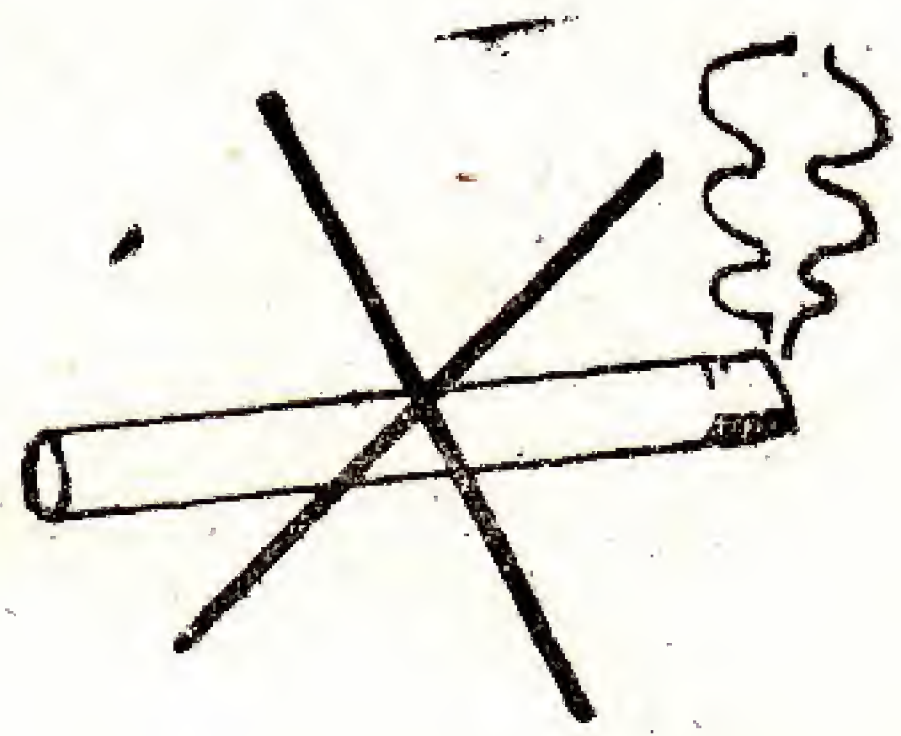
सूखी खांसी में कभी-कभी खांसते खांसते गला दर्द करने लगता है। इससे आराम पाने के लिये –

(क) कुनकुना पानी में थोड़ा सा नमक मिलाकर कुल्ला करें।

(ख) चाय में अदरक मिलाकर पीने से या आंवला का टुकड़ा चुसने से भी कुछ राहत मिल सकती है।

कभी-कभी किसी बूढ़े या कमजोर व्यक्ति को काफी तेज खांसी होती है और उसे कोशिश करने पर भी गाढ़े कफ से छुटकारा नहीं मिल पाता। इस हालत में ज्यादा पानी पीने और गरम पानी की भाप लेने के साथ साथ उसे इस प्रकार बिस्तर पर लिटायें कि उसका धड़ तो चारपाई के नीचे हो, लेकिन पिछला हिस्सा चारपाई के ऊपर। पीठ को जोर से थपथपायें, इससे बलगम बाहर निकलने लगेगा और खांसी में आराम मिलेगा।

खांसी होने पर बीड़ी सिगरेट पीना बन्द कर देना चाहिए।



खांसी में खतरा के लक्षण

अगर खांसी के साथ –

(क) श्वांस लेने में कठिनाई हो,

(ख) बलगम के साथ खून गिर रहा हो,

(ग) खांसते खांसते शरीर नीला पड़ गया हो,

(घ) बात करने में तकलीफ होती हो,

(ङ) पन्द्रह दिन से भी ज्यादा लगातार खांसी हो रही हो,

तो तुरन्त डॉक्टरी सलाह लें। डॉक्टर आपकी खांसीका कारण ढूढ़ेंगे। जरुरत होने पर बलगम का जांच, खून का जांच या सीने का एक्सरे किया जा सकता है।

बाजार में मिलने वाली खांसी की दवा

कभी न कभी आप कफ सिरप यानि खांसी के लिए पीने की दवा पीये ही होंगे। मीठा स्वाद, पीने के बाद हल्का नशा जैसा लगता है। अधिकतर लोग सिर्फ इस नशा के लिए ही कफ सिरप लेते हैं। इलाज की किताबों में कफ सिरप

पीने के लिये नहीं कहा जाता है। कफ सिरप में एक साथ बहुत सारे फालतू दवाईयां गलत ढंग से मिली हुई होती हैं।

एक ही कफ सिरप में बलगम को पतला कर खांसी बढ़ाने के लिए एमोनियम क्लोराइड या आयोडाइड एवं खांसी को दबाने वाली कोडीन या नोस्कापिन रहती है।

कई कफ सिरप में इनके साथ एन्टीहिस्टामिनिक दवा भी रहती है। एन्टीहिस्टामिनिक दवा से बलगम गाढ़ा हो जाता है, खांसने पर भी बलगम फेफड़ों से नहीं निकलता। एन्टीहिस्टामिनिक दवा के कारण ही कफ सिरप पीने से नशा लगता हैं।

एमाइनोफाइलिन दमा की अच्छी दवा है, लेकिन कफ सिरप में दूसरी दवा के साथ इसको मिलाना अवैज्ञानिक है।

कफ सिरप में मिली हुई एमोनियम क्लोराइड या आयोडाइड, एमाइनोफाइलिन के कारण उल्टी जैसा लगता है, उल्टी होती है, पेट में छाला भी बन सकता है।

सैंकड़ों साल पहले क्लोरोफार्म से मरीजों को बेहोश कर आपरेशन किया जाता था लेकिन क्लोरोफार्म से जिगर

में (लिवर में) केंसर होता है, इसलिए क्लोरोफार्म का प्रयोग बन्द हो गया है । कई कफ सिरप में क्लोरोफार्म भी रहती है ।

खांसी दबाने की सही दवा - कोडीन

दुनिया में चिकित्सा विषयक सबसे बड़ा शोध संस्थान विश्व स्वास्थ्य संस्था (वर्ल्ड हेल्थ आर्गनाइजेशन) है । उसकी जरुरी दवाईयों की सूची में खांसी की सिर्फ एक ही दवा का उल्लेख किया गया है, वह दवा है – कोडीन । सूखी खांसी से अगर मरीज को बहुत ही तकलीफ हो रही हो तो कोडीन इस्तेमाल किया जा सकता है । लेकिन अक्सर बाजार के दवाई दुकानों में कोडीन मिलती ही नहीं ।

क्या, इस लेख को पढ़ने के बाद भी आप बाजार के दवा दुकान से खांसी की दवा खरीदेंगे ?

परिशिष्ट-I

ऐसी कुछ बीमारियां जिनमें खांसी होती है

सर्दी खांसी – एक किस्म का वायरस जीवाणु से सर्दी-खांसी होती है । इसमें नाक बहता है, खांसी होतो है, कभी-कभो बुखार और बदन में दर्द हो सकतो है ।

सोर थ्रोट – इसमें गला दर्द होती है, गला खराब हो सकता है, थोड़ा बुखार और सूखी खांसी होतो है ।

काली खांसी – पांच वर्ष से कम उम्र के बच्चों को होती है । जुकाम, बुखार, नाक बहने के साथ बीमारी की शुरुआत होती है, बाद में खांसी बढ़ती रहती है । ज्यादा खांसने पर उल्टी हो सकती है, कभी-कभी जोर खांसी से दिमाग की नसें भी फट सकती हैं ।

डी. पी. टी. टीका से कालो खांसी की रोकथाम संभव है ।

ब्रंकियेक्टेसिस – इसमें एक या एकाधिक छोटो श्वांसनली स्थायी रुप से फूल जाती है । खांसी के साथ बुदबूदार बलगम निकलता हैं, बलगम में खून भी रह सकता है ।

ब्रंकाईटिस – श्वांस नलियों की छूत से यह बीमारी होती है । बुखार, खांसी, हाथ-पैर में दर्द इस बीमारी के लक्षण हैं । पहले खांसी सूखी होती है, बाद में बलगम (कभी-कभी थोड़ा खून के साथ) निकलता है ।

दमा – दमा में रोगी को श्वांस की रुकावट के दौरे पड़ते हैं । श्वांस छोड़ने के समय सीटी या घरघराहट की आवाज होती है । दमा में भी खांसी हो सकती है ।

निमोनिया – हवा की थैलियों की छूत से होती है ।

इनके लक्षण :

- तेज और छोटे-छोटे श्वांस, कभी-कभी घबराहट भी होती है। नाक की छेद हर श्वांस के साथ फैल जाते हैं ।
- खांसी, पीला हरा या खून मिला हुआ बलगम के साथ ।
- छाती में दर्द ।
- तेज बुखार ।

पाल्मोनरी इओसिनोफिलिया – फाइलेरिया के जीवाणु या कृमि संक्रमण से होती है, इसमें सूखी खांसी होती हैं, कभी कभी श्वांस लेने में भी तकलीफ होती है । खून जांच में इओसिनोफिल नामक श्वेत रक्त कण 10% से ज्यादा मिलता है ।

फेफड़ों की टी. बी. – इस बीमारी के लक्षण :–

- कमजोरी, वजन लगातार घटना ।
- हल्का बुखार ।
- खांसी (खून निकल सकता है ।)
- भूख कम हो जाना ।

फेफड़ों की केंसर – जानलेवा इस बीमारी की शुरुआत खांसी और छाती दर्द के साथ होती है । बीमारी जैसे बढ़ती जाती है खांसी, श्वांस की तकलीफ, बलगम भी बढ़ती जाती है ।

दिल की कुछ बीमारियों में भी खांसी होती है

हार्ट फेलिओर (लेफ्ट वेन्ट्रिकुलर फेलिओर)

इसमें अचानक खांसी और श्वांस की तकलीफ शुरु होती हैं। बलगम के साथ थोड़ा या बहुत ज्यादा खून गिर सकता है। दिल की धड़कन तेज होती है।

हृदय बाल्व के रोग (कान्जेस्टिव कार्डियाक फेलिओर के साथ) –

इसमें बहुत दिन तक लगातार खांसी होती है, अक्सर देर रात में। श्वास की तकलीफ होती है, पैर सूज जाते हैं, तेज धड़कन होती रहती है।

—o—

परिशिष्ट–2

जिन बीमारियों में खांसी के साथ खून गिरता है

आम लोग सोचते हैं कि अगर किसी को खांसी के साथ खून निकल रहा हो, तो उसे जरुर टी. बी. होगी। लेकिन टी. बी. के अलावा और एक दर्जन बीमारियों में खांसी के साथ खून निकल सकता है। इनमें से मुख्य हैं :–

- ब्रंकाईटिस
- ब्रंकियेक्टेसिस
- निमोनिया
- फेफड़ों की केंसर आदि।

परिशिष्ट–3

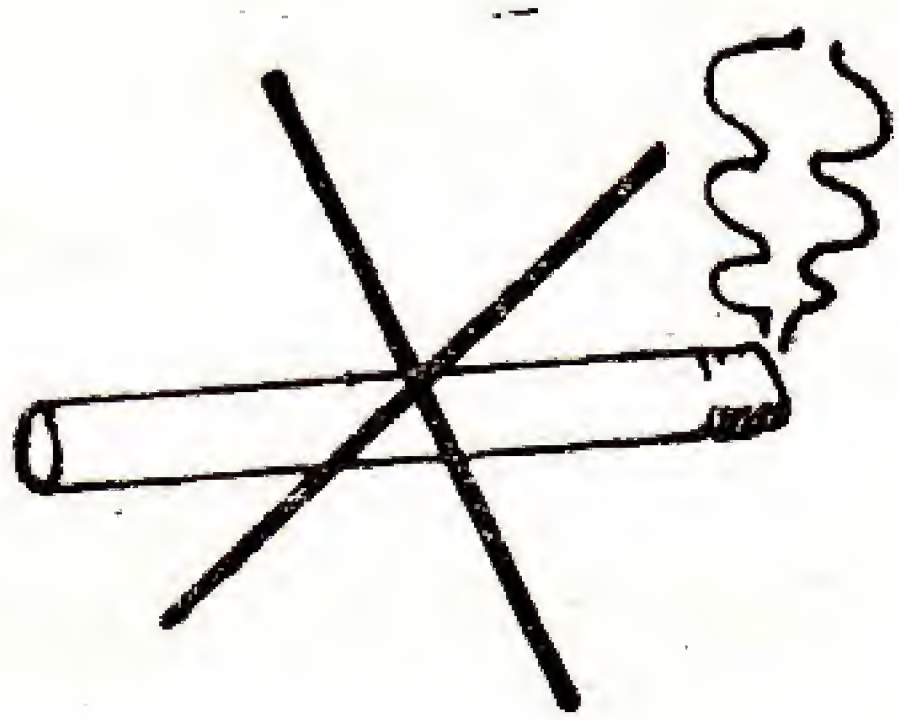
बीड़ी सिगरेट पीने से खांसी के अलावा और बहुत सारी बीमारियां हो सकती हैं

बीड़ी सिगरेट पीने पर खांसी तो होती ही है, लेकिन इसके अलावा कई जानलेवा बीमारियां भी हो सकती हैं। धुम्रपान से संबंधित मुख्य रोग हैं :–

(१) फेफड़ों की केंसर, (२) ब्रंकाईटिस व एमफाईसिमा (इन बीमारियों में हवा खून में मिल नहीं पाती), (३) दिल में खून की बहाव में रुकावट।

इनके अलावा बाकी रोग इस प्रकार हैं :–

(४) होंठ की केंसर, (५) मुंह की केंसर, (६) जीभ की केंसर (७) गला की केंसर, (८) पेशाब की थैली की केंसर, (९) आमाशय व ड्यूडिनाम में छाला (पेप्टिक अल्सर) आदि।



परिशिष्ट–4

मजदूरों की खांसी

मजदूर जहां काम करते हैं, वहां की हवा में कई तरह के धूल होते हैं। बड़े धूल तो नाक में बालों की छननी

से रुक जाते हैं लेकिन छोटे-छोटे धूल-कण फेफड़ों तक पहुंचकर उसे नुकसान पहुंचाते हैं । अलग-अलग वस्तुओं से अलग-अलग बीमारी होती है ।

(१) कोयला खान के मजदूरों को **एनथ्राकोसिस** होती है, इसे **काला फेफड़ा** भी कहा जाता है ।

(२) सिलिका खदान मजदूरों को **सिलिकोसिस** होती है ।

(३) एस्वेस्टस उद्योग के मजदूरों को **एस्वेस्टोसिस व फेफड़ों की केंसर** होती है ।

(४) शक्कर उद्योग में **बैगासोसिस** होती है ।

(५) कपड़ा उद्योग में **बिसिनोसिस** होती है ।

(६) तम्बाकू उद्योग में **टोबाकोसिस** होती है ।

इन बीमारियों का कोई इलाज नहीं है । मजदूर अपंग होकर काम छोड़ने को मजबूर हो जाते हैं ।

—❀—

परिशिष्ट-5

खांसी की फालतू दवाईयां

एक्टिलेक्स	Actilex
एस्थालिन एक्सपेक्टोरेंट	Asthalin Expectorant
एभिल ,,	Avil Expectorant
बेनाड्रिल कफ फार्मूला	Benadryl Cough Formula
ब्रिकारेक्स एक्सपेक्टोरेंट	Bricarex Expectorant
ब्रंकिन जी ,,	Bronkine-G Expectorant
क्लीस्टीन डी. एम. आर.	Clistin D.M.R
कोहिस्टिन एक्सपेक्टोरेंट	Cohistin Expectorant
कोरेक्स	Corex
डासलिन	Daslin

डी. कफ	Decoff
डाइलोसिन एक्सपेक्टोरेंट	Dilosyn Expectorant
ड्रिस्टान ,,	Dristan Expectorant
एफिड्रेक्स	Ephedrex
एसकोल्ड एक्सपेक्टोरेंट	Eskold Expectorant
एक्सिप्लन	Exiplon
एक्सपो-२ एक्सपेक्टोरेंट	Expo-2 Expectorant
फेब्रेक्स प्लस सिरप	Febrex Plus Syrup
ग्रिलिंक्टस	Grilinctus
हिस्टालिन	Hystalin
लुपिहिस्ट	Lupihist
म्यूकोसल	Mucosol
नियोगाडिन एस. जी.	Neogadine S. G.
नोस्कोपैक्स	Noscopax
पेन्थर	Panthor
पिडिया-३	Pedia-3
फार्मा कम्पाउण्ड	Pharma Compound
फेन्सेडिल	Phensedyl
फेन्सेडिल एक्सपेक्टोरेंट	Phensedyl Expectorant
पिरिटन ,,	Piriton Expectorant
प्लेनोकफ	Planokuf
पोलारामिन एक्सपेक्टोरेंट	Polaramine Expectorant
प्रोटुसा	Protussa
प्रोटुसा प्लस	Protussa Plus
पाल्मो-कड	Pulmo-cod
सेल्भिगन एक्सपेक्टोरेंट	Selvigon Expectorant
सेभेन्टल ,,	Seventol Expectorant
टरपेक्ट ,,	Terpect Expectorant
टिक्सिलिक्स	Tixylix

टसेक्स इम्प्रुव्ड	Tossex Improved
टासपेल	Tuspel
टासपेल प्लस	Tuspel Plus
टासपेल एक्स	Tuspel X
टास्क	Tusq
टास्क-पी लिक्विड	Tusq-P Liquid
टास्क-एक्स लिक्विड	Tusq-X Liquid
टाक्सिन	Tuxyne
भेन्टाकफ	Ventakof
भेन्टोरलिन एक्सपेक्टोरेंट	Ventorlin Expectorant
भिस्कोडिन	Viscodyne
जेडेक्स	Zedex
जीट एक्सपेक्टोरेंट	Zeet Expectorant

आदि ।

इनमें से कोई दवा कभी भी न लें ।

शहीद अस्पताल के प्रकाशन

- शहीद अस्पताल
  स्वास्थ्य के रास्ते पर नया कदम — १ रुपया
- टट्टी उल्टी के बारे में सही
  जानकारी प्राप्त कीजिए। — ५० पैसा

टट्टी उल्टी के बारे में
सही जानकारी — १ रुपया

भंवती महिलाओं के लिए
कुछ जानकारियां — १ रुपया

लोक स्वास्थ्य शिक्षा माला

१. रक्तदान के बारे में
   सही जानकारी — २ रुपये
२. बुखार के बारे में
   सही जानकारी — २ रुपये
३. खांसी के बारे में
   सही जानकारी — २ रुपये
४. मद्यपान के बारे में
   सही जानकारी — २ रुपये
५. टीकाकरण के बारे में
   सही जानकारी — २ रुपये
६. टी. बी. के बारे में
   सही जानकारी — २ रुपये
७. पेप्टिक अल्सर के बारे में
   सही जानकारी — २ रुपये
८. सूई के बारे में
   सही जानकारी — २ रुपये

मेहनतकशों के स्वास्थ्य के लिए
मेहनतकशों का अपना कार्यक्रम

शहीद अस्पताल

शहीद अस्पताल छत्तीसगढ़ माईन्स श्रमिक संघ के स्वास्थ्य कार्यक्रम का नाम है। दल्लीराजहरा की लोहा खदानों के ठेकेदारी मजदूर चन्दे और अपने मेहनत से शहीद अस्पताल बनाये।

श्रमिक संघ के स्वास्थ्य आन्दोलन की शुरुआत सफाई आन्दोलन के रुप में हुई थी। २६ जनवरी १९८२ को शहीद डिस्पेन्सरी चालू हुई और ३ जून १९८३ को इस इलाका के मजदूर और किसानों के लिए शहीद अस्पताल का उद्घाटन किया गया।

पहले जो अस्पताल था एक मंजिला, सिर्फ १५ बेड वाला, आज सात साल बाद वही अस्पताल दो मंजिला बन चुका है, करीब ५० मरीज भर्ती रह सकते हैं। उसमें अत्याधुनिक लैबोरेटरी एवं आपरेशन थियेटर बन चुके हैं। ये सभी किये हैं– दल्लीराजहरा के खान मजदूर अपने ही बल पर।

सिर्फ इलाज पहुंचाना ही नहीं, बल्कि सही इलाज पहुंचाना, सही इलाज और गलत इलाज का फर्क लोगों को समझाना इस कार्यक्रम का पहला लक्ष्य है।

शहीद अस्पताल जनशिक्षा का एक माध्यम भी है, लोगों तक स्वास्थ्य संबंधी जानकारी पहुंचाना उसका दूसरा लक्ष्य है। दल्ली-राजहरा के मजदूर शहीद अस्पताल को संघर्ष का एक हथियार के रुप में भी इस्तेमाल किये। टट्टी-उल्टी की रोकथाम के लिए पीने के पानी की मांग उठाये, लोगों को संगठित किये और अपनी मांग हासिल किये।

"लोक स्वास्थ्य शिक्षा माला" शहीद अस्पताल का जनशिक्षा कार्यक्रम का एक अंग है, १९९० के ३ जून शहीद दिवस के अवसर पर लोक स्वास्थ्य शिक्षा माला का प्रकाशन कार्यक्रम शुरु हुआ।

●